

Giovanna Ewbank sensualiza em parque de Nova York

Tente. Sei lá, tem sempre um pôr-do-sol esperando para ser visto, uma árvore, um pássaro, um rio, uma nuvem. Pelo menos sorria, procure sentir amor. Imagine.

Invente. Sonhe. Voe.

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Close da bela **Ana Paula Bordin**, aniversariante de hoje.



O empresário **Jeferson Pedro**, da Climacold, dá boas vindas hoje à idade nova, muitíssimo felicitado por todos, em especial pela amada **Silmara Souza Melo**.



Muitos anos de vida para a bela e simpaticíssima jornalista **Glauciane Franco** que hoje festeja seu aniversário. Na foto, o carinho dos filhos.



Feliz aniversário para **Arquimedes Neves**, o "Quiminha", também na lista dos homenageados de hoje.



Sidney Cremonin foi muitíssimo felicitado ontem, data em que festejou a chegada de mais um aniversário. No click com a esposa **Neide**.



Marco Antonio de Carvalho, aniversariante de hoje, posa ao lado da esposa Cássia e da filhinha do casal, em ritmo de festa.



Close da bela **Júlia Cunha**, fotografada pelas lentes de Célia Souza.



Festa hoje para **Flávio Buono**, que celebra seu niver ao lado da noiva **Danièle Vecchia** e família.



Maisa Moraes, aniversariante desta sexta, recebendo os cumprimentos do esposo **Daniel Ribeiro**.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Cenoura: propriedades e benefícios

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem oferecer. A cenoura alimenta e protege.

Como planta que é, apresenta algumas vantagens óbvias para o organismo. Seu cultivo para consumo humano é muito recente. A razão é que esta planta era originalmente muito venenosa. Foram os horticultores franceses e alemanhes que eliminaram o perigo.

Por meio de uma paciente seleção e cruzamentos neutralizaram seu veneno e produziram as raízes que, hoje em dia, são um compêndio de vitaminas.

Esta planta apresenta algumas folhas compostas e flores brancas e amarelas. A parte comestível é a raiz. É muito carnuda, apresenta uma aparência afilada e de cor laranja. Entre seus parentes se encontram aipo, nabo e erva-doce.

A cenoura contém 20% de resíduos, proteinas em 1,5%, 0,2% de gordura, 7,3% de açúcares e abundantes vitaminas.

Predomina a do tipo A em forma de pró-vitaminas, apenas igualada pelos espinafres, e com quase o dobro da quantidade da salsa. Possui também ferro, potássio e cálcio em níveis muito significativos e um pouco menos de fósforo. Fornece cerca de 40 calorias por 100 gramas de alimento.

PROPRIEDADES DA CENOURA

A principal propriedade é que está no topo dos betacarotenos, a conhecida vitamina A. É conhecida por ser rica neles, por sua cor, já que os alimentos que possuem cores alaranjadas e vermelhas são ricos em betacarotenos e são os mais indicados para que o bronzeado funcione.

Ricas em antioxidantes, por isso retarda o envelhecimento das células, ajuda a regenerá-las de maneira forte e mantém o organismo e o exterior muito mais forte e jovem, retardando seu envelhecimento.

Também, possui uma toxina, que é capaz de reduzir um terço, os riscos de desenvolver um câncer. E possui ácido fólico, que é essencial para manter a saúde forte, porque combate a anemia e fortalece o sistema cardiovascular.

Graças à sua vitamina B3, os sistemas respiratório e digestivo, são beneficiados com o consumo desta raiz.

BENEFÍCIOS DA CENOURA:

A cenoura não é um alimento da terra que veio ao mundo para que todos tenham um bronzeado perfeito. Lembre-se que não apenas dispõe de muitas propriedades para obter alguns benefícios que nem sequer sabíamos que existiam.

■ Estimula o sistema imunológico.

■ Protege as artérias da arteriosclerose.

■ Mantém uma boa saúde dos olhos, prevendo catarata e hipersensibilidade à luz.

■ Permite que a pele se mantenha saudável, ajudando a restabelecer o equilíbrio por eczema, rugas ou outros problemas de pele.

■ É um diurético, por isso é ótimo para pessoas que retêm líquido.

■ Alivia os problemas respiratórios e pulmonares, se você sai de uma gripe ou está entrando.

■ Ajuda a combater a anemia, pela quantidade de propriedades que têm e sua composição.

■ Regula o ciclo menstrual. É perfeito para aquelas que não sabem quando vai vir. Não regulará de um dia para o outro, mas tomando-a com normalidade, ajudará a manter uma regulação coerente.

■ Proteção dos dentes e gengivas, especialmente se você come crua.

■ Laxante natural e previne o aparecimento de câncer de colón e diverticulite.

■ Protege o sistema digestivo do bebê, como um mingau.

■ Controla o colesterol e o fazem baixar, além de evitar seu reaparecimento.

No caso do bronzeado natural, ajuda para que a pele se mantenha protegida de forma natural, de maneira que poderá ir se adaptando a quantidade de luz e de calor, gradualmente, sem acabar com as queimaduras e áreas vermelhas na pele, quando se expõe ao sol. Isto, naturalmente, não significa que você pode comer cenouras e adeus à proteção solar. A proteção deve ser usada e a cenoura ajudará para que sua pele se adapte o mais rapidamente possível.

E se você realmente gosta muito de cenoura, não hesite em comê-la descascada diretamente ou cozida com outros alimentos. Você verá que este ano, o seu bronzeado será muito mais bonito.



receita

Gelado de doce de leite com morango

INGREDIENTES:

- 1/2 envelope de gelatina em pó incolor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 lata de doce de leite cremoso
- 1 lata de creme de leite
- 150 gramas de chocolate meio amargo picado
- 2 claras de ovo em neve
- 1 caixa de morango



MODO DE PREPARO:

- Dilua a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver.
- Em um recipiente, misture bem o doce de leite, o creme de lehnite, o chocolate derretido em bo-maria e a gelatina dissolvida.
- Acrescente as claras, delicadamente, ao creme.
- Lave bem os morangos, seque-os e corte-os em cubinhos.
- Em taças individuais, ponha uma camada de creme, uma de morango e finalize com o creme.
- Leve à geladeira até gelar e decore com morango.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com



Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FONE: (17) 3442-1522

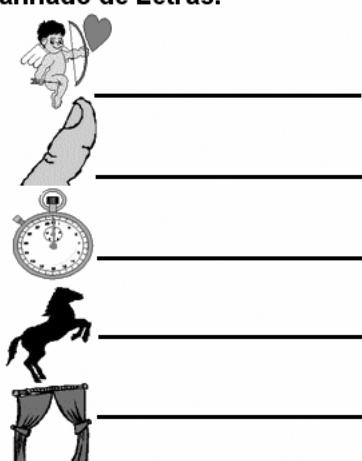
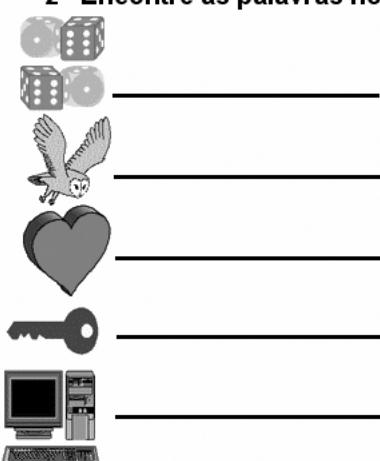
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

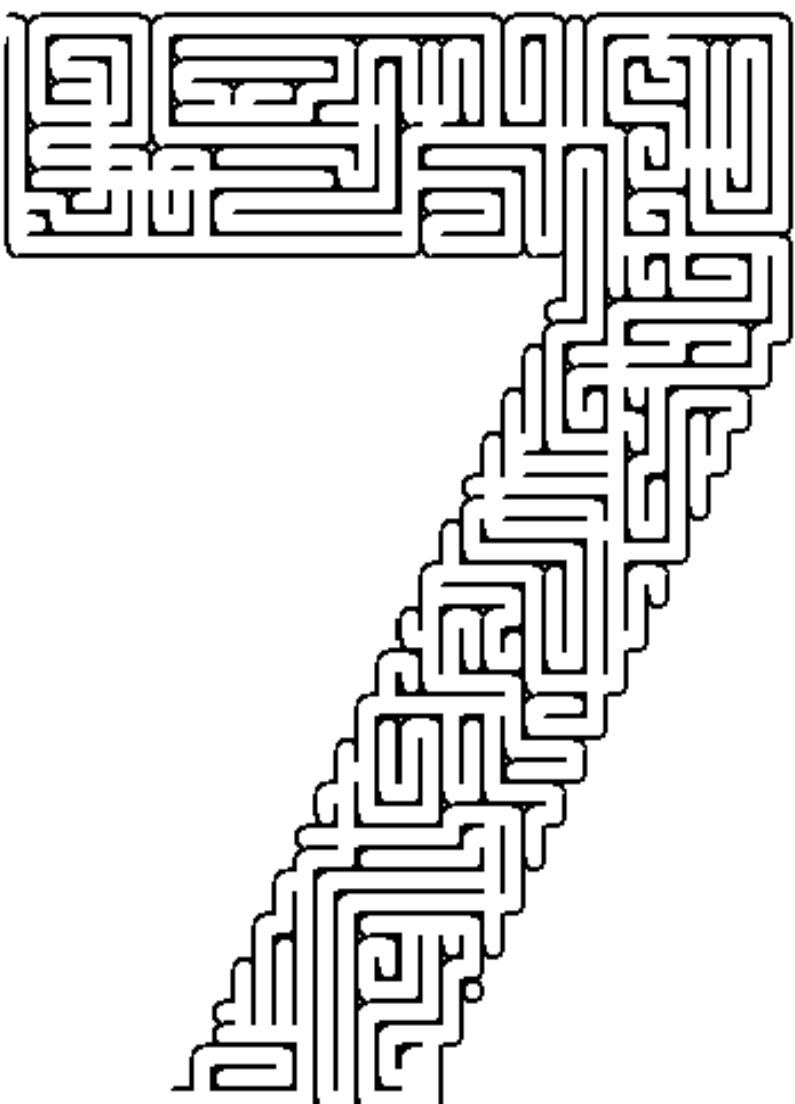
Caça Palavras

1 - Escreva os nomes das imagens.
2 - Encontre as palavras no Emaranhado de Letras.

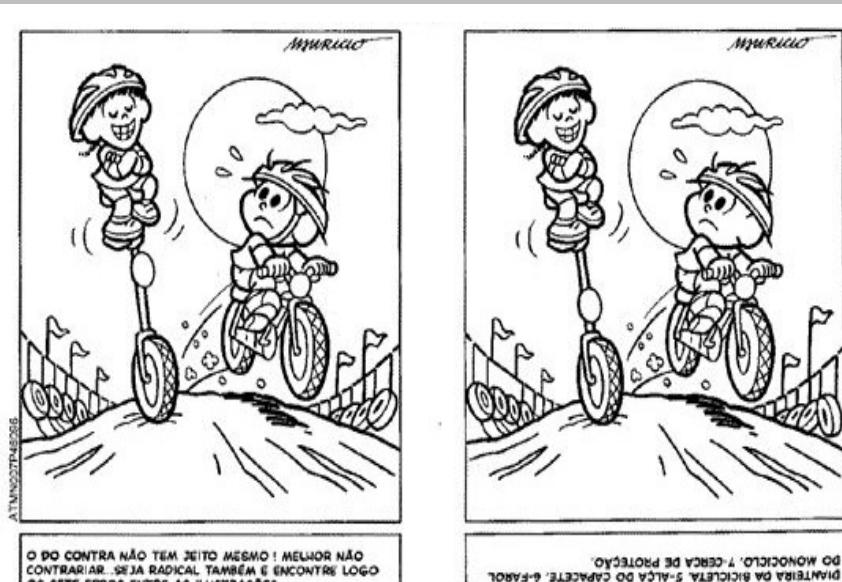


N T F P B I J G X K N Y Q Q U
D R O D A T U P M O C K F C Z
L D W G T Y R W S B T Y R Z M
F H E V A H C S Z H O F L Y M
X F K D U B C P O N S B Y W L
X T O P O W C K L D O F I Y P
W U C U P I D O F C A Q P F J
E P O A C A R O C L F D E R U
O N H C C Q A J U R O C P G H
L P M X R D U I O Z G L D M X
A Q K Q F I T R Q G Y W A W G
V O A G B H T K N O M M P L B
A I R C R O N O M E T R O A C
C W K B V K T M K U W J Z M Q
E C H F R C O R T I N A S Q D

Jogo do Labirinto



Sete Erros



O PO CONTRA NÃO TEM JEITO MESMO! MELHOR NÃO CONTRARIAR. SEJA RADICAL TAMBÉM E ENCONTRE OS SETE ERROS ENTRE AS ILUSTRAÇÕES.

ATENÇÃO! ATENÇÃO! ATENÇÃO! ATENÇÃO! ATENÇÃO! ATENÇÃO!



CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO,

HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Joana repreende Gabriel por tê-la beijado e pensa em deixar Rio de Janeiro. Gabriel confessa a Giovane que está apaixonado por Joana. Tânia insiste para que Joana fique na cidade. Contrariando os conselhos de Cleyton, Aliana pinta os cabelos de Krica. Começa o show de talentos no Dom Fernão. Ricardo cobra mais investimentos de Côrrea na escola. Belinha beija Lucas na frente de Luiza. Cleyton é rude com Krica, que decide se mudar para a casa da mãe. O secretário de Educação aprova a performance de Dodô e Arthur. Jabá ajuda Juliana em sua apresentação. Ricardo agradece Joana publicamente.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Sinhá garante a Cesar que conquistará a confiança de Tanaka. Gaetano incentiva Mario a dar uma chance para Carolina. Felipe e Vittorio implicam um com o outro. Ralf descobre que Hirô está à procura de um marido, e Kika tem um plano para aproximar-lo da moça. Cesar sonda Alice sobre a amizade entre Tanaka e Gaetano. Influenciada por Carolina, Ana desconfia de que Patrick a esteja tramando com Paula. Chica fala com Quirino sobre suas más impressões em relação a Cesar. Sinhá orienta Cesar sobre como ganhar a confiança de Tanaka.

HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Tamara decide contar a verdade para Apolo. Bruna pensa em levar Giovanni para fora do país. Márcia afirma a Carol que sua bolsa de estudos está ameaçada, caso Afonso não a procure. Aparício mente para ajudar Agilson, e Lucrécia acredita. Camila tem uma lembrança com Giovanni e fica abalada. Tancinha sente falta de Beto. Rodrigo tenta convencer Beto a fazer as pazes com Henrique. Dinalda percebe Rebeca ouvindo sua conversa com Leonora sobre Aparício e mente para impressioná-la. Giovanni aceita viajar com Bruna. Camila decide ir ao Grand Bazaar. Apolo pensa em adotar Carol e seus irmãos. Márcia descobre que a assinatura de Afonso foi falsificada. Beto procura Henrique.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Geraldo ameaça Regina e diz que eles devem se ajudar para que todos saiam com vantagens. Otávio e Rebeca dizem para Manuela e Isabela que vão se casar. As duas comemoram. Omar segue cuidando da mãe. Téo sonha que começou a enxergar, mas acorda desesperado ao notar que continua cego. Frederico desconfia que Navarro pode estar por trás da armação de Tomas para prejudicá-lo. O estilista levanta provas para sua teoria.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Após uma passagem de tempo, Afrânio leva Tereza ao altar. Santo e Tereza se casam. Olívia entra em trabalho de parto. Miguel se desespera porque não dá tempo de levar a gestante ao hospital. Ceci traz ao mundo um casal de gêmeos, que recebem os nomes de Belmiro e Rosa. Depois, essas crianças aparecem com cinco anos e escalham o colo do bisavô Afrânio. Martim observa as famílias rivais felizes e juntas.

Humor

ESCONDIDAS

Um maníaco persegue três mulheres, uma morena, uma ruiva e uma loura. Numa tentativa de despistar o maníaco, elas entraram num beco onde havia três sacos. Cada uma se enfiou dentro de um. O maníaco se aproximou e empurrou o primeiro saco onde estava a morena.

– Miau! – murmurou ela.

Então, foi até o segundo saco, onde estava a ruiva. Cutucou-o.

– Au, au! – disse a ruiva.

Tentou o terceiro saco, onde a loura estava escondida. O maníaco empurrou o saco e a loura respondeu:

– Batata!

QUE MEDO!

Numa excursão, um grupo de mulheres pega um ônibus de dois andares.

res. As louras vão para o andar de cima e as morenas, para o de baixo. O passeio começa e as morenas fazem a maior algazarra. Uma delas percebe que as louras estão em silêncio e resolve ver o que está acontecendo. Ao chegar, vê que estão todas sentadas, com cinto de segurança, apreensivas, os olhos arregalados. Então, ela pergunta:

– O que está acontecendo? Lá embaixo estamos nos divertindo e vocês desse jeito?

E uma das louras responde:

– É, querida... Lá embaixo vocês têm motorista, né?!

SÓ UM REAL!

Dois amigos, Dieguito e Armandito, chegam ao Rio de Janeiro totalmente sem grana. Um deles tem uma idéia:

– Vamos nos separar e pedir dinheiro na rua. Ao fim do dia vemos quanto conseguimos ganhar.

Mais tarde, eles se encontram para contar o dinheiro.

– Quanto você arrumou? – pergunta Armandito.

– Quinze reais! – diz Dieguito.

– E como você conseguiu?

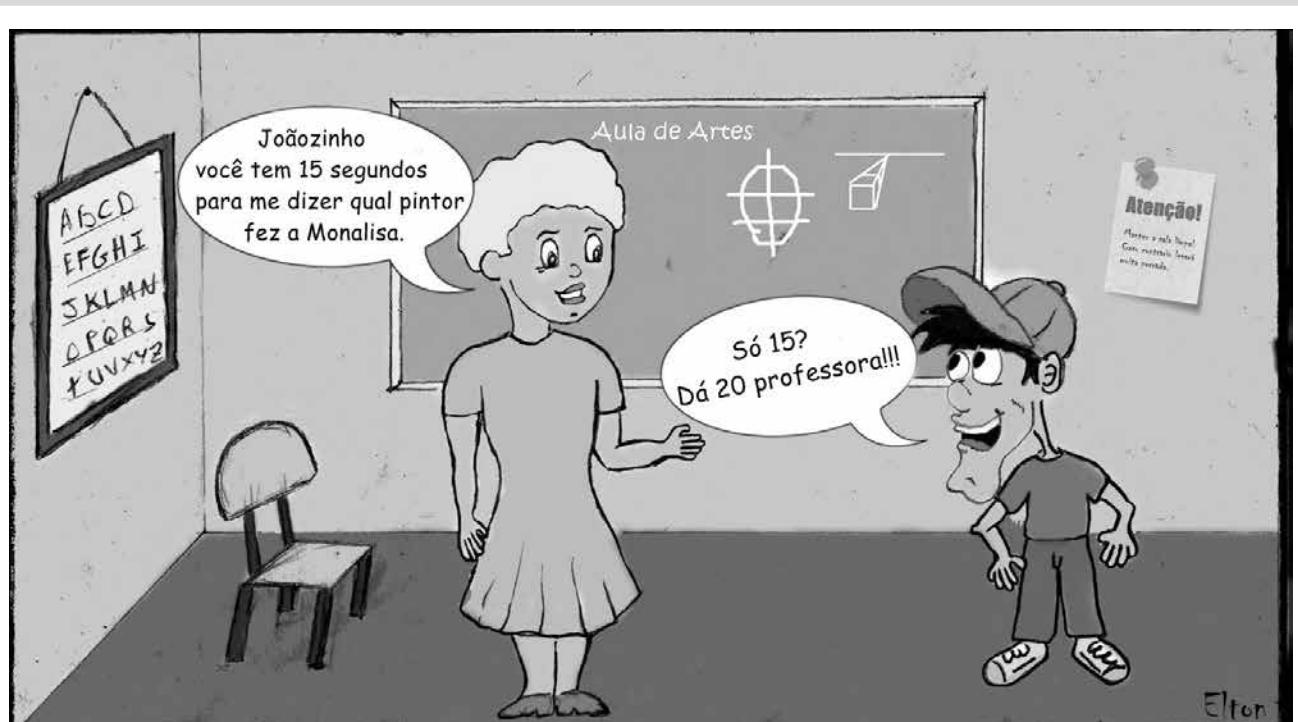
– Escrevi num cartaz: "Estou desempregado e tenho três filhos para养criar. Preciso de ajuda."

– E você, quanto ganhou? – pergunta Dieguito.

– Seis mil e duzentos reais!

– O que você fez para conseguir tudo isso? Assaltou um banco?

– Também fiz um cartaz, só que o meu dizia: "Me ajude a voltar para o meu país! Falta só um real!"



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!



(17) 3465-1150 ~ (17) 3465-1151



CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Cacá Werneck comemora dois anos de namoro com Monique Evans: 'Lutando bravamente contra tudo e contra todos'

Namorada de Monique Evans, a DJ Cacá Werneck usou as redes sociais para homenagear a amada pelos dois anos de namoro. No texto, ela ressalta que as duas já consideram a relação como um casamento, e que não ficam mais longe uma da outra. Entretanto, destacou que ainda sofrem preconceito: "Lutando bravamente contra tudo e contra todos".

"Eu e o grande amor da minha vida completamos dois anos de namoro, ou melhor dizendo muito bem casadas! Nunca mais nos desgrudamos nem um só minuto. Quero agradecer o carinho de todos que torceram por essa união de coração. E só o meu lamento para aqueles que não conseguem ficar felizes com a felicidade do próximo. Bom, sem sombra de dúvidas descobri que você meu amor Monique



Cacá Werneck e Monique Evans: juntas há dois anos

Evans superou aquilo que eu achava que era amor e não era. A imaturidade nos confunde e muito por sinal", escreveu ela.

A DJ ainda brincou que a relação delas é invejada por outras pessoas. "Te conheci, me apaixonei e hoje te amo com uma força que só Deus pode explicar. Me imaginar sem você é como arrancar minhas duas pernas. Te admiro, somos cúmplices, temos uma fidelidade que realmente é de dar inveja. Fazer o quê?! Se Deus fez essa união tem um por quê. Todos os dias que dormimos e acordamos juntas temos as respostas que precisamos para continuarmos juntas, lutando bravamente contra tudo e contra todos. O bem sempre vence, Deus é amor e por isso a cada dia temos a certeza que nascemos uma para outra. Te amo minha Monique".



Gabriel Leone e Carla Salle curtem namoro

Gabriel Leone e Carla Salle estão namorando há sete meses: 'Desde o carnaval'

Gabriel Leone e Carla Salle estão namorando há sete meses, desde o Carnaval. O casal curtiu a folia de Momo junto e não se desgrudou mais. Eles foram apresentados pelo ator Alejandro Claveaux, intérprete de Rodolfo na série "Nada Será como Antes". Em maio, os atores foram vistos em clima de romance no cinema.

Já Carla Salle foi namorada de Gian Luca Ewbank, irmão de Giovanna Ewbank e atual namorado da atriz Giovanna Lancellotti. Gabriel vê beleza nas coisas simples. O ator, de 23 anos, não gosta de mulheres muito produzidas. "Aprecio a beleza natural. Quanto menos maquiagem, menos produção e mais eu conseguirei ver a pessoa por trás do make e da roupa, mais fico atraído", disse ele surpreso com o assédio dos fãs.

Leone viveu um rápido affair

Bianca Leão fala sobre primeiros dias com o filho, Breno: 'Cansada, porém, muito feliz'

Ser mãe não é fácil, e Bianca Leão está se dando conta disso. A ex-rainha de bateria, que deu à luz Breno na última sexta-feira, comentou como tem sido os primeiros dias com o menino. "O Breno acordar a cada hora para mamar na madrugada. Passo o dia todo cansada, porém, muito feliz", disse ela.

Mas o cansaço, claro, não

diminui a felicidade da chegada de seu primeiro filho, fruto do relacionamento com o empresário Lucas Cohen. "É uma emoção maravilhosa, inenarrável, não tem como explicar", comentou ela, que tem se emocionado durante a amamentação. "Eu choro todas as vezes quando vejo que estou cheia de leite para ele mamar.



Bianca Leão com Lucas Cohen e o filho Breno

[DOE SANGUE] [DOE VIDA]

Apoio:
o extra

Giovanna Ewbank sensualiza em parque de Nova York

Giovanna Ewbank, que passou uns dias em Nova York recentemente, aproveitou a viagem para atualizar o seu álbum de fotos. E caprichou. Neste ensaio, ela usou como cenário um parque montado pela grife Tommy Hilfiger durante o Nova York Fashion Week. As fo-

tos estão no site da atriz, Gioh. De volta ao Brasil, Giovanna Ewbank passou o fim de semana em Fernando de Noronha com o marido, Bruno Gagliasso, que está construindo uma pousada na região. O casal levou a filha Titi, de três anos, para conhecer a ilha.

horóscopo

ÁRIES

Você tende a refletir sobre seus talentos e sua atuação profissional, pois Lua e Plutão se associam no circuito. Seu desejo de deixar uma marca no mundo lhe leva a se envolver com grandes causas, o que resgata sua identidade!

TOURO

Você se sente mais segura para lidar com questões mais complexas, neste momento em que Lua e Plutão se associam. Reflita sobre mudanças, pois seus valores pessoais estão mais favorecidos que as realizações!

GÊMEOS

A conjunção Lua-Plutão impulsiona a força de transformação, que, por sua vez, ajuda a aguçar sua sensibilidade. Tanto a vida pessoal quanto as relações são impactadas, e é possível que haja rupturas, ainda que futuramente!

CÂNCER

O valor das pessoas em sua vida fica mais claro, graças à associação de Lua com Plutão em sua área de relacionamentos. Você enxerga o ser humano sob outra ótica, mas seja realista e lembre-se de que todos têm defeitos. Evite decepções!

LEÃO

Concretize ações que deixem o cotidiano mais dinâmico. A conjunção Lua-Plutão lhe deixa mais consciente quanto ao gerenciamento do lar, do trabalho, da saúde e do bem-estar. Expanda os benefícios ao grupo, conversando com os parceiros!

VIRGEM

Permita-se mergulhar de cabeça nos prazeres da vida, mas seja responsável e não exagere, pois você tende a agir de maneira imprudente. Lua e Plutão juntos lhe pedem uma maior autocritica e uma atitude menos mundana!

LIBRA

A conjunção de Lua com Plutão ressalta o valor do ambiente familiar, que lhe oferece a paz desejada. Supere os desafios, mantendo o foco na harmonia e no bom entendimento. Saiba reconhecer os próprios defeitos e falhas!

ESCORPIÃO

Evite muita exposição em ambientes formais, pois Lua e Plutão se associam em sua área de comunicação, exaltando suas emoções. Ainda que já esteja certa e amadurecida em suas ideias e seus projetos, abra-se a novas visões!

SAGITÁRIO

Que tal promover ações que melhorem a administração da sua vida? Lua e Plutão se harmonizam em sua segunda casa, aguçando seu senso de valor e de oportunidade, o que permite boas perspectivas. Abra-se ao novo, mas tenha cautela!

CAPRICÓRNIO

Dedique-se com garra às suas causas e não tenha medo das mudanças que possam surgir. Ao passar por seu signo, a Lua se associa com Plutão, lhe tirando da acomodação. Porém, tenha cuidado para não agir de maneira autoritária!

AQUÁRIO

Os desafios emocionais são encarados com maiores força e determinação, neste momento em que Lua e Plutão estão conjuntos em sua área de crise. Perceba que as mudanças devem começar dentro de você, para depois se extermarem!

PEIXES

Renove a vida social, pois ao formar aspectos em sua área de amizades, Lua e Plutão lhe incentivam a sair da mesmice e a transformar sua visão de vida. Rompa limites, mas harmonize os interesses nas relações!